

# Conmoción Cerebral

**Autoras:** Laura O. Morris, PT, NCS; Allison Nogi, PT, DPT, NCS

**Traducido por:** Ana Sanchez Junkin, PT, DPT, NCS

## Fact Sheet

Produced by



VESTIBULAR REHABILITATION  
SPECIAL INTEREST GROUP

A Special Interest  
Group of



ACADEMY OF  
**NEUROLOGIC**  
PHYSICAL THERAPY

Contact us:

ANPT

5841 Cedar Lake Rd S.

Ste 204

Minneapolis, MN 55416

Phone: 952.646.2038

Fax: 952.545.6073

info@neuropt.org

www.neuropt.org

a component of



## ***¿Que es una conmoción cerebral?***

Una conmoción cerebral ocurre después de sostener un golpe a la cabeza. Puede ocurrir independientemente de si la persona pierde o no el conocimiento. Las resonancias magnéticas (RM) y tomografías no detectan ningún cambio en el cerebro. Sin embargo, hay cambios químicos y energéticos que ocurren en el cerebro a causa del trauma y hacen que los procesos fisiológicos normales sean ineficientes lo cual puede resultar en varios síntomas. Estos síntomas pueden afectar el bienestar físico, emocional, y mental.

## ***Síntomas físicos pueden incluir:***

- dolor de cabeza
- mareos
- desequilibrio
- náusea/vómito
- cansancio
- problemas para dormir
- visión borrosa o doble
- sensibilidad a luz y el sonido

## ***Síntomas emocionales pueden incluir:***

- irritabilidad
- inquietud
- ansiedad
- depresión
- cambios de humor
- agresión
- disminución de la tolerancia al estrés

## ***Síntomas cognitivos pueden incluir:***

- dificultad con la memoria a corto o a largo plazo
- confusión
- más tiempo requerido para procesar información, sentirse “nebuloso”
- dificultad para concentrarse

Aunque los síntomas de conmoción cerebral pueden impactar la vida diaria, la mayoría de la gente se recupera por completo en días a semanas. Sin embargo, hay quienes llegan a tener síntomas por más tiempo. Es importante seguir las recomendaciones de los profesionales de la salud para potenciar la recuperación. El equipo de profesionales de la salud puede incluir médicos especializados, neuro-psicólogos, terapeutas físicos y ocupacionales, entre otros.

## ***¿Qué pasos debo tomar si he sufrido una conmoción cerebral?***

Después de sufrir una conmoción cerebral, es importante dejar que el cerebro sane. Limite sus esfuerzos, tanto físicos como mentales, ya que el cerebro no puede responder adecuadamente a las demandas normales. Cuando los síntomas comiencen a disminuir en intensidad, comience a aumentar su participación en actividades sociales, deportes, y trabajo. Es importante hacerlo de forma gradual y sin que las actividades resulten en que los síntomas empeoren. El retomar actividades de manera muy rápida puede causar que los síntomas empeoren y alargar su recuperación.

## ***En que me puede ayudar un fisioterapeuta si he sufrido una conmoción cerebral?***

El tratamiento que cada paciente recibe es diferente ya que depende de los síntomas de cada persona y de cómo están impactando la vida diaria. La fisioterapeuta hará un examen para evaluar sus síntomas, equilibrio y actividades que actualmente empeoran sus síntomas. La terapia física puede proveer las herramientas necesarias para reintroducir la actividad física a su vida. Esto es un proceso gradual porque no queremos sobrecargar un sistema que ha sido comprometido por una conmoción cerebral. Para avanzar a un nivel de actividad más alto tiene que estar asintomático o tener un nivel muy bajo de síntomas.

## ***Cómo se relacionan la rehabilitación vestibular y las conmociones cerebrales?***

El sistema vestibular es un aparato muy pequeño y frágil que se encuentra dentro del oído interno. Esta dentro del cráneo en el área detrás de la oreja. Este sistema nos ayuda a mantener el equilibrio, percibe el movimiento de la cabeza, y nos ayuda a mantener la visión enfocada cuando movemos la cabeza. Este sistema y sus conexiones al cerebro pueden ser afectados cuando hay algún tipo de trauma, tal y como lo que sucede en una conmoción cerebral. Esto puede resultar en mareos y desequilibrio. Los ejercicios que le puede dar un fisioterapeuta especializado en el sistema vestibular le ayudarán a mejorar más rápido.

Produced by



VESTIBULAR REHABILITATION  
SPECIAL INTEREST GROUP

a Special Interest  
Group of



a component of

